

## SA PSYCHO

### EDUCATION

#### Leçons d'autorité

**Crises de larmes, chantages, caprices... votre autorité de parent est souvent mise à rude épreuve. Pourtant à partir de 3 ans, la discipline s'impose ! Elle est même la clé d'une bonne éducation par la suite. Les recommandations de Fabrice Bak, psychologue cognitiviste pour exercer au mieux votre rôle de parent.**

Au fur et à mesure qu'il grandit, votre enfant va avoir envie d'explorer le monde dans lequel il vit. Face à cet univers extrêmement riche, il n'a pas conscience du danger. Du coup, il va l'explorer dans son ensemble et manipuler toutes sortes d'objets (verre, prises de courant...). C'est à ce moment là que vous intervenez généralement pour poser une première limite : "attention, c'est dangereux, tu vas te blesser". Ce qui ne signifie pas grand-chose pour lui tant qu'il ne l'a pas expérimenté. Cette prise de position de votre part va donc générer une frustration dans la pensée de votre enfant. C'est là le résultat d'une première forme d'autorité sur lui. Plus tard, même si votre petit continue à suivre ses envies du moment, vous devez toujours être là pour mettre une limite et le recadrer au sein de votre famille. L'objectif étant de canaliser ses désirs et pulsions au plus vite.

#### Savoir dire non

Au quotidien, il est important de prendre le temps d'expliquer voire de rappeler à votre enfant les règles de vie à la maison. "Cela ne veut pas dire qu'il va les intégrer de suite, mais au moins il les entend", explique Fabrice Bak, psychologue cognitiviste. En attendant, il se confronte à vos limites. Vous pouvez alors faire preuve d'autorité en signifiant à certains moments un "non" à votre enfant. Quel que soit le ton que vous employez, il ne perçoit pas le sens de ce mot mais plus la notion d'interdit. Voilà pourquoi il cherche à transgresser cette limite. A partir de là, il est important de ne jamais céder. A coup sûr, votre bambin réagira au quart de tour en faisant une grosse crise au cours de laquelle il risque de s'énerver, de se rouler par terre, de taper des points en hurlant. C'est à ce stade que la situation peut parfois devenir problématique pour certains parents qui ont tendance à laisser faire.

#### Gare aux "non" systématiques

Il vous appartient de définir préalablement avec votre conjoint ce que votre enfant a le droit de faire ou de ne pas faire, et de vous tenir aux règles de vie de votre famille. Votre petit a besoin de ce cadre pour se construire. D'où l'importance de pouvoir discuter d'une situation donnée à l'abri de son regard pour affiner le mode de fonctionnement de la vie familiale. "La communication au sein du couple est essentielle à la bonne cohérence de l'autorité familiale", indique notre spécialiste. Tout cela n'est pas facile à mettre en place parce que chaque parent est lui-même héritier de sa propre éducation avec des repères qui peuvent être différents. Il est donc nécessaire de les associer pour construire un nouveau modèle d'éducation. "Attention aux excès, notamment si vous avez eu une éducation psychorigide et entrez dans un registre trop permissif, et inversement, prévient Fabrice Bak. A vous de trouver la juste mesure dans votre autorité".

## **Etablir une échelle de sanctions**

N'oubliez pas que vous avez aussi droit à l'erreur. "Si vous ne réagissez pas de la bonne façon à l'égard de votre bambin, ce n'est pas grave, rassure notre psychologue. L'important est d'en parler avec votre conjoint et de bien transmettre le message à votre enfant". Il est conseillé de positionner votre autorité par rapport à une hiérarchie de sanctions propres à votre structure familiale. Si votre bambin transgresse vos limites, vous pouvez réitérer un "non" de façon plus sévère et vindicative à son encontre. Malgré cela, s'il persiste dans son entêtement, commencez à le menacer avec une punition. "Gardez bien à l'esprit que l'adulte est le jouet le plus parfait que l'enfant puisse trouver", rappelle Fabrice Bak. Il faut donc être vigilant. Parce que bien souvent, certains parents se laissent piéger par leur propre attitude. Et leurs enfants peuvent avoir ensuite le sentiment de pouvoir attirer leur attention qu'en transgressant des limites.

## **Le "time out"**

Il est important de pouvoir punir votre petit quand il le faut et comme il se doit, tout en restant fidèle à votre ligne de conduite. "Inutile de courir derrière lui quelques minutes après lui avoir dit d'aller dans sa chambre : il n'attend que ça", souligne notre spécialiste. De même, ne lui collez pas une fessée qui n'a pas de sens à ce moment là. Patientez jusqu'à ce qu'il soit calmé et retournez le voir ensuite pour discuter avec lui. C'est ce qu'on appelle la technique du "time out". Retenez bien aussi que votre bambin n'a pas le même rapport au temps que vous. Il oublie vite ce que vous venez de lui interdire. Il faut donc toujours le resituer dans un contexte donné. Elever un enfant, c'est donc non seulement établir une bonne cohésion avec son conjoint sur les règles de vie, les limites et les sanctions, mais aussi savoir à quel moment les poser et continuer à communiquer avec son enfant.

## **La fessée, une sanction ultime**

Si votre petit respecte bien les limites que vous lui avez imposées, il est tout aussi important de bien lui signifier et de le valoriser. "Si vous lui donnez une claque, cela ne veut pas dire pour autant qu'il va les intégrer plus facilement, précise Fabrice Bak. La fessée est la sanction ultime à appliquer en dernier recours. Elle se caractérise par un énervement parental qui aboutit à une réaction physique. Si vous avez donc l'habitude de donner systématiquement des fessées à votre petit de 2 ans et demi, celles-ci n'auront plus aucun effet sur lui à 5 ans". Il faut bien comprendre qu'au début, il ne reconnaît pas forcément la position de parent. Il va progressivement prendre conscience de votre rôle à son égard (amour, écoute...). "Si vous jouez trop souvent avec votre enfant, en étant totalement disponible dès qu'il le souhaite, il risque de vous prendre pour un compagnon de jeu, met en garde notre psychologue. Sauf que dans les cours de récréations, ses petits camarades ne lui posent pas de limites. Du coup, il ne va pas comprendre les règles que vous lui imposez". D'où l'intérêt de vous positionner en tant qu'adulte et parent le plus tôt possible.

## **Quand consulter ?**

Si vous vous sentez démuni, c'est aussi peut-être parce que vous subissez trop d'interférences extérieures (influences des grands-parents, d'une sœur...). Résultat : vous finissez par perdre tous vos repères. Il est alors possible de consulter un psychothérapeute pour vous aider, dans le cadre d'une guidance familiale, à reprendre votre place de parents, resituer votre rôle et mieux résister à la pression de votre environnement (proches, amis...). Parfois, il peut aussi

arriver que vous soyez confronté à des situations où votre enfant devient complètement ingérable. Vous ne parvenez alors plus à calmer ses crises. Et les tensions que la situation suscite ont tendance à faire dégénérer vos relations de couple. Il est alors également recommandé de consulter. Si vous avez l'impression de perdre la cohésion qui vous unissait, c'est que vous avez peut-être besoin d'un accompagnement. Mieux vaut un petit coup de mains en deux ou trois séances plutôt que d'attendre plusieurs mois que l'école s'en mêle.

## **ENCADRE :**

### **Le cas des familles monoparentales**

Souvent, sur le plan éducatif, il va y avoir une dichotomie des rôles. A un moment donné, le père peut reconforter l'enfant et la mère être dans la position plus vindicative de la sanction. Puis tout peut s'inverser le lendemain. C'est ce qui constitue d'ailleurs la richesse de l'éducation. Dans le cas des familles monoparentales, la mère ou le père porte les deux casquettes de l'autorité en même temps. Pendant un divorce, l'intervention d'un proche (tante, beau-frère...) voire d'un deuxième conjoint peut à un moment donné permettre d'alléger le quotidien. "Il convient alors de bien positionner l'autre qui n'est pas le géniteur de l'enfant dans un rôle éducatif à son égard, met en évidence Fabrice Bak. Sachant qu'il ne pourra jamais remplacer son père ou la mère biologique". Il peut aussi arriver que même si le couple s'est séparé, la position parentale soit préservée car le papa et la maman restent en bons termes. C'est la situation idéale : tous deux cherchent alors à instaurer des règles de vie à peu près similaires de part et d'autre. Enfin, si l'un des deux parents a perdu son conjoint, il va pouvoir offrir une place beaucoup plus importante à la personne qui va arriver. Et la relation sera dès lors plus facile à construire, même s'il n'est pas question d'effacer le géniteur décédé.

#### Référence de livre :

- Les enfants difficiles, comment leur venir en aide : de Howard Glasser et Jennifer Easley, paru aux éditions Pearson dans la collection itinéraire d'enfance.